

# सुझाव गरिएको आहार परिवर्तन

**प्रायः धेरै प्रयोग गरिनुपर्ने खानाहरू**  
दक्षिण एशियाली/उप-जनसंख्या-भारतीय,  
पाकिस्तानी र नेपाली।

- पाउरोटी**
1. रोटी, फुल्का, चपाती संग थोरै आथबा बिना कुनै फ्याट (½ सिमित, पाकेको, कार्बोहाइड्रेट सीमित गर्न)
  2. सेतो चामल भन्दा खैरो चामललाई प्राथमिकता दिइएको छ (सम्पूर्ण अन्नको साथ प्रसोधित अन्न बदल्नुहोस्)
  3. इस्टिम गरिएको इडलीहरू
  4. नन-स्टिकी प्यानमा बनाईएको डोसाहरू
  5. टुकिएको गहुको उपमा
  6. खाजाको तयारीमा रोस्टेड, पुफड, वा पिटिएको चामल

- दाल, गेडागुडी, मासु, माछा, पोल्ट्री**
1. न्यूनतम तेल प्रयोग गरेर पकाईएको दाल
  2. स्परौटेड दाल
  3. गिलड, बेकड, प्यानमा फ्राई गरिएको मासु र माछा

- डेरी**
1. स्किम दूध, फ्याट रहित, 1% दूध
  2. फ्याट रहित दही र कम-फ्याट भएको दही
  3. कम-फ्याट पनीर/भाग-स्किम रिकोटा चीज

- सब्जिहरू र फलफूलहरू**
1. मौसमी सब्जिहरू स्टर-फ्राइड अथवा साउटेड।
  2. न्यूनतम तेल सहित ग्रेवी-मिश्रण खानाहरू (करी वा ग्रेवी-मिश्रण खानाहरूको सट्टा स्टर-फ्राइड सब्जिहरू; कम फ्याट नरिवल दुधमा बनाइएको करी सब्जिहरू पनि प्रतिस्थापन गर्न सकिन्छ।)
  3. ताजा फलफूलहरू जस्तै ऐसेलु, किवी, र बोक्रा सहितको स्याउ राम्रो छनौट हुन सक्छ- उच्च फाइबर भएका
  4. ताजा जडीबुटीहरू

- नट्स, फ्याट्स र तेल**
1. खान पकाउनका लागि क्यनोला तेल र खानालाई ड्रेसिंगको लागि ओलिभ तेल
  2. आलमोन्ड, ओखर र बदामहरू (यी स्वस्थ छन् तर मध्यस्थतामा समावेश हुन्छन् किनकि तिनीहरूमा उच्च क्यालोरी हुन्छन्)

**प्रशोधन गरिएको खानाहरू**

1. बोटलमा राखिएको इन्डियन अचार थोरै प्रयोग गरिनुपर्छ (एक पल्टमा 1-2 चम्चा), रामेन चाउचाउ, मिठाई

**प्रायः थोरै प्रयोग गरिनुपर्ने खानाहरू**  
उच्च कार्बोहाइड्रेट भएका खानाको समूह-पाउरोटी, डेरी, फलफूल,  
र केहि सब्जिहरू

1. पराठा, पुरी, कचोरि, लछा, नान, भटुरा
2. पुलाउ, भुटेको भात, र बिरयानी
3. धेरै तेल प्रयोग गरिएको इडली
4. थप तेल/बटर प्रयोग गरिएर बनाइएको दोसा
5. धेरै मात्रामा तेल प्रयोग गरेर बनाइएको सेमोलिना उपमा

1. क्रिम्ड दाल
2. फ्राइ गरिएको चिकेन, माछा, क्यालोरी धेरै भएको मासुको परिकारहरू

1. सम्पूर्ण दुधको पनीर/रिकोटा चीज
2. सम्पूर्ण दूध
3. सम्पूर्ण क्रिम र आधा आधा

1. आलु, मटर, मकै, पिसिएको एकन, पिसिएको बटरनट, पिसिएको फर्सी
2. धेरै तेल प्रयोग गरिएको रोस्टेड सब्जिहरू
3. धेरै मात्रामा नरिवलको तेल प्रयोग गरिएको करिड सब्जिहरू
4. क्रिम्ड वा फ्राइड सब्जिहरू
5. क्रिम्ड देजर्ट मा फलफूलहरू, कस्टार्ड्स
6. सुकाइएको फलफूलहरू जस्तै डेट्स, फिग्स र रेजिन्स (चिनीको मात्र धेरै भएको)
7. ताजा फलफूलहरू जस्तै केरा, आप र भुइँ-कटर पोषण विभाजन:
  - a. 1 सानो केरा (6 इन्च) = 23 ग्राम कार्ब्स।
  - b. 1 सानो आप = 24 ग्राम कार्ब्स।
  - c. 1 कप पिस गरिएको भुइँ-कटर = 19 ग्राम कार्ब्स।  
(तिनीहरू सबै ग्लाइसेमिक सुचीमा उच्च छन्, जसको मतलब उनीहरू रक्तचापमा छिटै सुगरमा रूपान्तरण हुन्छन् र ब्लड सुगर स्तर बढाउँछन्। यी फलहरूमा छाला खाँदैन, त्यसैले तिनीहरूमा फाइबर कम छन्।)

1. मक्खन, घिउ प्रयोग गर्न सकिन्छ यदि दिनको चम्चामा सिमित रहेमा
2. नरिवल
3. सब्जि र मकैको तेल

अमेरिकामा  
दक्षिण एसियनहरू  
माझको मधुमेह  
बिरामी पत्र



# मेरो प्लेटको ढाँचा

पोषण गाइडको बारेमा थप जानकारीको लागि तपाईंको डाक्टर वा तपाईंको डाइटिसिएन / मधुमेह शिक्षकको साथ सल्लाह लिनुहोस्।

## 1 सानो फल



1/2 प्लेट स्टार्च नभएका सब्जिहरू

1/4 स्टार्च (सम्पूर्ण अनाजहरू जस्तै रातो चामल, गहुँको रोटी)



1/4 मासु/ लीन प्रोटीन



1% दूध वा फ्याट मुक्त/तर रहित दूध र पानी

# तपाईंको स्वास्थ्यलाई नियन्त्रण गर्दै

तपाईंको प्रदायकहरूको साथ प्रभावकारी रूपमा सामेल हुनुहोस्:

- 1 चिकित्सकीय अनुवादकको आवश्यक भएमा अग्रिममा अनुरोध गर्नुहोस्। तपाईंको प्रदायकले तपाईंको समस्या के हो भनेर थाहा दिनुहोस्, साथै तपाईंको मधुमेह र हृदय रोग को जोखिम बारे बुझ्नुहोस्।
- 2 तपाईंको चिकित्सा बीमा योजना को प्रस्ताव को बारे मा जान्नुहोस्: आफ्नो बीमा मेडिकल टीम लाई कल गर्नुहोस् र लाभ प्रतिनिधि संग कुरा गर्नको लागि अनुरोध गर्नुहोस् - प्रति वर्ष पोषण सम्बन्धि परामर्स लाभ वा आहार चिकित्सक भेट कति पटक सम्म गर्न सकिन्छ भनि अन्वेषण गर्नुहोस्; यदी कुनै, प्रति भ्रमण भएमा सह-भुक्तानी कति लाग्छ?
- 3 आफ्नो चिकित्सा लाभको थप जानकारी अन्वेषण गर्नुहोस् र मूलभूत कुराहरू को बारे जन्नुहोस्: तपाईंको कटौती के हो/के तपाईंको वार्षिक कटौती पूरा भएको छ? के तपाईंको मेडिकल प्लानले एक डाइटिसियन, प्रमाणित मधुमेह शिक्षक वा एंडोक्राइनोलॉजिस्ट सहित विशेषज्ञलाई भेट्नका लागि संदर्भको आवश्यकता छ? थप, मेडिकल लागत बचतको लागि एक इन-सञ्जाल डाइटिसियन खोज्नको लागि सहयोग माग्नुहोस्।
- 4 आज तपाईंको पति-पत्नी/साझेदार/आमाबाबु/ बच्चा उपलब्ध हुन्छ तब आफ्नो मेडिकल नियुक्तको व्यवस्था गर्नुहोस्, खासगरि यदी त्यो घरमा खानाको तयारीको लागि जिम्मेदार प्राथमिक व्यक्ति हो भने।

## चिकित्सकहरूलाई सोध्ने प्रश्नहरू:

स्वस्थ कार्बोहाइड्रेटका स्रोतहरू के हुन्? मैले एक पटक खान वा खाजा खादा कति मात्रामा यी तत्वोहरू समाबेस हुनुपर्छ? यस्को लक्ष्य परिवारको बाकी सदस्यहरू संग एक साथ खाना खान को लागि सक्षम हुन र उच्च ब्लड सुगर भयो भन्दैमा छुट्टै खाना तयार गर्न नपरोस भन्ने हो।

## 5 चिकित्सा चिकित्सक - नियुक्ति:

- यदि पूर्व-मधुमेह वा मधुमेहको निदान गरिन्छ भने स्पष्ट गर्नुहोस् कि तपाईंको चिकित्सकले तपाईंलाई नियमित अनुगमनको लागि कति पटक गरउन चाहनुहुन्छ।
- जीवन शैली परिमार्जनको समीक्षा गर्नुहोस्: मेरो लागि सुरक्षित भौतिक गतिविधि कस्तो छ?
- तपाईंको प्रदायकलाई सोध्नुहोस् यदि कुनै पनि स्थानीय, समूह मधुमेह शिक्षाको कक्षाहरू उपलब्ध छन् भने? निःशुल्क वा कुनै पनि सह-भुक्तानी समावेश भएको जानकारी पाउन अग्रिम कल गर्नुहोस्।
- साइड इफेक्ट सहित दबाइहरू समीक्षा गर्नुहोस्; तपाईंले लिइरहनु भएको वा लिने योजना गर्नु भएको अन्य खुराकहरू, आयुर्वेद वा हर्बल औषधिहरूबारे छलफल गर्नुहोस्।
- यदि घरमा ब्लड सुगर जाँचहरू सिफारिश गरिएको छ भने, कति पटक जाँच गर्ने, ब्लड सुगर लक्ष्य गर्नुहोस् र बिरामीको बेला वा कहिले डाक्टरलाई कल गर्ने समीक्षा गर्नुहोस्।
- मधुमेह सम्बन्धित स्क्रीनिंग/नियमित सेवा हेरविचारको समीक्षा गर्नुहोस्: आँखा परीक्षण, मृगौला परीक्षण, विस्तृत खुट्टा परीक्षण, हेमोग्लोबिन A1c परीक्षण, कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप जाँच।
- यदि अनुशंसित स्क्रीनिंगहरू/परीक्षणहरू अवस्थित हुन्छन् र कुन सह-भुक्तानी खर्चमा हुन्छ भनि तपाईंको बीमा/लाभ विशेषज्ञको साथ समीक्षा गर्नुहोस्।
- तपाईंको स्थानीय समुदाय स्वास्थ्य संस्थामा साथै कुनै पनि दक्षिण एसियाली संस्थाहरूमा सम्पर्क गर्नुहोस् - अन्वेषण गर्नुहोस् कि यदि उनीहरूले मधुमेह सम्बन्धि खाना पकाउने कक्षाहरू र स्वास्थ्य बिमा उधोगको कुनै शैक्षिक स्रोतहरू प्रस्ताव गर्छन्।

لاہب ھکی دی ک دوخ  
 स्वयं की देखभाल  
 पोषण  
 स्वास्थ्य